

# 心灵护航员培训心得(模板5篇)

在日常的学习、工作、生活中，肯定对各类范文都很熟悉吧。大家想知道怎么样才能写一篇比较优质的范文吗？这里我整理了一些优秀的范文，希望对大家有所帮助，下面我们就来了解一下吧。

## 心灵护航员培训心得篇一

一、活动目的：加强团体成员的之间的合作与信任，让团体成员进一步体会团体力量，寻找团体支持，加强团体凝聚。

### 二、活动资料

1)、暖身:松鼠搬家(10分钟)规则:三人一组,二人扮大树,面向对方,伸出双手搭成屋顶状,一人扮成松鼠,蹲在屋顶下面,有一个或者两个没有主角站在中间。没有主角的人能够向大家发号施令,口令有三个:1、大风吹——松鼠不要动,但扮演大树的人就务必离开原先的同伴重新组合成大树,并圈住松鼠,喊口令的人也务必寻找转成大树混入到活动当中。2、松鼠搬家——大树不要动扮演松鼠的成员就务必离开原先的大树,重新寻找其他的大树,喊口令的成员务必转成松鼠混入活动中。3、地震啦——扮演松鼠和大树的人全部打乱并重新组合,扮演大树的人能够做松鼠,松鼠也能够做大树,喊口令的人混入到活动中。落单的人站在中间重新发号施令。目的:活跃气氛,创造活泼的团体气氛,增强团体凝聚力。

注意事项:活动室如果气氛热烈跑动比较大则要注意安全,指导者要适当关注总是被落单出来的成员,能够要求其谈一下感受或者自己说一下原因。

目的:强化良好的氛围,加深成员之间的了解信任,分组。

注意事项：指导者最好事先选取还盲行的路线，道路最好不是坦途，有阻碍，如上下楼、上下坡、拐弯、室内外结合等。注意安全！

4)、信任坐（5分钟）规则：每个小组围成一圈，指导者喊“开始”，小组成员坐在彼此的腿上，构成牢固的一圈。比比哪一个组坐的最稳，最久。

三、总结：

静地倾听但就是这么简单的事有时却能够解开复杂的情绪。同时我也了解到要做好心理工作还要大力宣传心理健康的知识让每位同学明白心理问题需要被解决并且务必被解决。此外我们班还透过主题班会校园心理素质拓展职业倾向测试等活动加强了同学间的交流感受到了家庭般的温暖。对于保密问题很多人不愿意和他人分享秘密把自己圈起来针对这一状况我们就应尊重他这不仅仅是对自己工作的负责更是对朋辈的负责。

4、学期心理总结报告

担任会展g121班心理委员以来，我一向按照校园和学院的相关规定来要求自己，热心的服务同学，敏锐观察并及时记录本班学生的心理变化动态，并在定时向辅导员老师汇报近期同学们的心理状况，对于有心理问题的同学要及时上报给学院的负责心理健康教育工作的辅导员老师，并根据程度，进行一些必要的干预，不能进行干预的会转介绍给所在学院的负责心理健康教育工作的辅导员老师或大学生心理健康教育与咨询中心的专业老师，让他们帮忙同学们解决心理上的问题和困惑。

为了做好心理联络员，我也做了些努力：透过阅读书籍以及参加校园组织的培训提高自己的心理素养；搞好和同学之间的关系，成为他们知心信任的朋友；比较密切地和有选择性

地予办理一些同学进行沟通，及时地了解到班里一些同学的心理状况，并取得良好的效果；及时了解一些心理方面的知识，以及校园在这些方面的一些措施和政策，并且还与其它班的心理联络员进行相互交流和学学习。

透过一年的工作经历，我发现同学们在适应大学生活中主要有以下几个方面的困难：一是刚进入大学时对周围环境和老师的教学方式的不适应而陷入心理困境；二是因日常小事和与同学的人际交往不顺利而产生一时的心理不适；三是因男女交往障碍或恋爱受挫而产生心理矛盾；四是对自我成长的关注和对未来的道路的不确定性而产生的心理困惑针对这些问题，我用心的分析了问题产生的原因，并采取了一些措施。

对于大家普遍存在的第一个问题，我采取开展一次心理班会的方式，给同学们展示一些有关方面的资料，让他们了解到一些有关大学生生活的方方面面，让大家对大学生活有个更加准确的认识。除此之外，还邀请了校园的心理健康老师，帮同学们解答进入大学的一些困惑。这次心理班会获得了很大的成效，同学们渐渐的开始适应了大学的环境，融入了这个大家庭。针对第二个问题，我与存在这方面问题的同学进行了一对一交谈，运用自身所了解的心理学知识，结合每个人不同的心理感受，以大家都能够理解的方式告诉他们：就应去与别的同学主动交流，坦诚地对待每一个人；人和人之间可能会有很大的性格差异，所以就应学会去包容；朋友之间难免会产生矛盾，就应有勇于承认错误，主动解决矛盾的态度等等。在交流中我尽量多的去倾听同学们的感受，以客观的态度去对他们进行心理疏导，使他们能够得到必须的帮忙。针对第三个个别人存在的敏感问题，我依然采取一对一的交流方式，在倾听他们心理感受的同时，帮忙他们解决心理障碍，让他们认识到大学的生活方式有很多种，而情感只是很小的一但是分，就应把精力更多的放在学习各方面知识上，只有不断的充实自己的大脑，才能找到与自己志同道合的人。针对第四个问题，我采取了邀请一些学长学姐来与大家进行交流的方式，让学长学姐们将他们的经历告诉大家，使大家

能够对未来多一份自信，对未来开始有自己的规划。

## 心灵护航员培训心得篇二

物业护卫队总台岗位工作规范目的:为了提供安全、秩序良好城区的环境,规范岗位工作。

要求:遵守护卫队纪律规定,按护卫队员服饰及仪容仪表规定,并遵守护卫队员交接班制度做好交接班的工作。

中班15:30至23:30;

晚班23:30至凌晨7:30。

工作内容:

1、要求上岗值班队员必须遵守护卫队纪律规定,交接班前须按交接班制度进行,认真检查交接班记录事项:信件、报纸、邮包及有关岗上公物是否与登记相符,如有疑问当面问清当值员,并请当班员对值班中出现的问题记录及交待工作事项。

2、交接清楚后,立即对值班区内进行仔细的检查,检查内容主要有:

1) 公共设施完好性。

2) 消防栓封条是否完好,消防器材是否在位及完好。

) 商铺、写字楼内办公室的客户如搬迁或搬出物品时,必须检查是否有公司放行条,按放行条内容进行监督,如无放行条必须立即制止,要求其上公司办理搬迁手续,才可让其搬出。

放行条应收回。

4) 客户进行室内外装修时必须检查是否有公司装修许可证, 未办有关手续的要严格予以制止。

要求其上公司办理好有关手续。

5) 对在公共地方进行拉电线、挂招牌、装灯等作业都须具有公司开具证明批条, 才能让其进行作业, 否则一律予以制止。

6) 电梯运行情况, 注意不准小孩子在电梯和扶手梯玩耍。

7) 商城内禁止乞丐进入, 发生上列情况须予以制止。

3、当商户(业主)的信件、报纸送到时, 作好收发排放, 对邮件发放要在f67邮件收发登记表记录, 并督促巡逻员发送出去, 邮件发出要有收件人签名, 对未发送出去的要认真登记好并交给下一班。

4、不定时在本工作责任区内巡查, 注意特别的情况, 严密注意火灾隐患, 做好防盗、防火、防楼内进水工作。

在遇到重大的突发事件, 如火灾、打架、斗殴时, 马上通知班长、队长采取适当措施处理, 并做好书面原始记录。

5、严格监视外来人员, 对形迹可疑的人员必须提高警惕, 注意发现问题。

晚上9:30时后进入西华宫和文山楼的必须要其出示有效证件, 在f68非办公时间进入()楼登记表上登记: 进入原因、时间等, 离去观察有无异常, 并登记离开时间。

(西华宫一楼四楼游戏机室、文山楼肯德基除外)

6、值班队员对发生事件, 立即采取措施进行处理, 自行处理不了及时报告班长, 班长处理不了时马上报告队长, 队长处理不

了上报公司,逐层上报,并做情况记录。

7、准备下班前,对所有值班事情详细记录、清点好公物,登记好未发送的信件、报纸。

协助接班护卫队员做好交接班手续。

——校卫队思想总结

## 心灵护航员培训心得篇三

今年更是国旗班值得庆贺的一年.现将国旗班20xx年度工作总结如下:

一、班内活动、工作方面.

二、与全院各学生组织联谊方面

三、执行任务方面

在以后的工作中,老一届班委将会与新上任的班委加强沟通,把经验传授下去,填补工作上的漏洞,积极配合团委老师,使国旗班的工作做得更加全面和完善,让体院第一班的名字响彻于每一个体院人的心中!

## 20xx国旗班年终工作总结二

### 第一、现场爱国知识竞赛

20xx年9月16日,正是新生报到的第一个星期,也正值祖国迎来60华诞阅兵来临之际,经讨论决定在校园大道举行现场爱国知识竞赛,把新中国60周年以来的每一件大事的喜悦与全校师生分享,积极带动全校师生参与国庆,激发师生们的爱国热情,增强同学们的爱国,爱校的意识。也从这次活动中

拉起招新工作。

## 第二、严招升旗手

本学年招生工作分为两个环节，通过社团咨询日和军训周进行招生。严格按照国旗班的招新制度执行招生计划，以爱国护旗，增强卫国意识，树立军人形象，培养良好素质为宗旨培养新成员。正所谓台上十分钟台下十年功，一丝不苟地完成升旗仪式，是国旗班成员辛苦训练，汗水洗礼，所得出的结晶。

## 第三举行庆60周年国庆升旗仪式

为了积极筹备60周年国庆升旗仪式，国旗班成员加强训练，坚持不踏两种声音，不差一小步，不差一秒的精神，坚持高强度训练两个星期，在20xx年10月1日举国同庆的日子里我校举行了盛大的升旗仪式，全校师生高唱国歌升国旗，湛江电视台实拍了这场升旗仪式，国旗班最终完满完成任务。

## 第四参与广州军区举行的高射炮防空实弹演习www.

20xx年10月，国旗班正式接到学校的通知，参与广州军区举行的高射炮实弹学习，时间全长为一个月，国旗班成员对参与国防事业意识异常高涨，除男生除一人因外，全部参与了这一大盛事，简单收拾行李，奔赴北部湾参与演习，在部队里国旗班成员不辱使命，不怕苦，不怕累，在一会暴风暴雨，一会太阳暴晒中积极演练，勇上阵地，并且成为打下第一个目标的团队。光荣凯旋归来。

## 第五与海洋大学国旗护卫队举行交流会

本次交流会本着互相学习，互相进步的目的，积极推进这次交流会，在今年四月份，互相到各校参观学习，互相探讨。从这次交流会中也发现了很多需要改善的制度，我们也积极

提高自身建设，继续完善各种制度。

第六筹备拥抱自然、善待地球世界地球日主题活动

第七存在的的问题

## 心灵护航员培训心得篇四

中小学心理健康教育，虽然国内才刚起步，但是发展迅速，有些地区已经推进到了一定的深度，形成了一些有效模式。我们认为中小学心理健康教育的开展，不管哪一种模式，落脚点都在教师，首先对骨干教师进行培训，然后再对全体教师进行培训；不但要提升全体教师的心理健康教育理论水平，而且要增强他们的实践技能；不但要提高全体教师自身的心理素质，而且要树立他们的心理健康教育观。因为教师将要面向的是全体中小學生，是活生生的人，是敏感、稚嫩、能动、可塑的一颗颗心，没有一个良好的整体心理健康教育环境，心理健康教育的效果和质量将得不到保证。可以肯定地说，全体教师的培训，是中小学心理健康教育的生命。

当然，这种培训是根据教师心理健康教育的目标系统，针对不同的对象，拟出不同的培训计划，然后分层次组织培训。

(1) 以行政管理人员为先导。学校校长和中层领导人员，是一所学校的头脑，决定着学校教育教学的目标和方向，没有他们的重视，学校开展心理健康教育将是一句空话。我校成立了以韦玉枝副校长为组长，以隆敏强、黄丽清、苏菊连、黄玖玲为组员专门进行监督和管理。所以，我们首先抓这部分人的培训，着重提高他们对中小学开展心理健康教育目的、意义、必要性和迫切性的认识。另一方面，要求他们自学心理学相关理论，改善领导和管理行为。我校崔建儿老师先后参加县、市、心理健康教育专题培训，并拿到省b级咨询师证书。

(2) 让班主任老师着力跟进。心理健康教育专兼职教师，是学校心理健康教育的业务骨干，他们不仅有自身素质的提高问题，而且还将承担对全体教师的基础培训任务，这是分层次培训中的培训重点和难点，对他们的培训，不能局限几次短期培训了事，而要求系统进行。具体途径是：一是参加自考、函授、等形式的专业学历进修；二是参加省、市、县组织的系统化培训班。要求他们掌握心理学基础理论，掌握心理健康教育的实践技能，具备一定的心理健康教育科研能力。我校有23位班主任都拿到了省c级咨询师的证书。

(3) 在全体教师中普及。有专家曾经指出，中小学生的心理健康问题，70%产生于学校。且不论此话是否言过其实，至少说明学校是学生心理问题的发源地之一。学生在学校，正面接触最直接、最多的是学科教师，教师的人格修养、教学行为乃至言谈举止通过学生的感观直达学生的心灵深处。其影响是正面的，还是负面的？是信心和鼓励，还是失落和压力？是情与爱的感化，还是责罚与伤害？一切取决于教师的管理与教育教学过程是否规范科学。因此，在全体教师普及心理健康教育知识，提高师德修养，规范教育教学行为，决定了学校心理健康教育的得失成败。我们的做法是：首先有针对性地进行师德和教师行为规范培训，期间还要求教师对照学生心目中的教师形象，作自我评价，进行自我“形象”整容。其次，通过教育心理学、青少年儿童心理卫生、心理健康教育技能等常识的校本培训，使全体教师掌握基本的学校心理卫生基本理论和实践技能。初步实践证明，这种教师全员培训是十分必要的，不但教师自身心理素质提高了，而且改变了许多教师的育人观，学生问卷调查也充分说明了这一点。

在心理健康培训过程中我们培训采取的方式主要是：

(1) 请进来。请有关教育心理学专家来校作讲座，以提高教师的心理健康教育水平。

(2) 走出去。没有学习、没有借鉴，就不可能有很大的提高，

坐井观天，裹足不前，只能导致落后，只有不断地拓展自己的视野，适时地充电，才能提高自我。因而，我们不放过任何一个有利的机会，创设条件组织有关人员到杭州，宁海等参观学习，每次学习后都有新的体会和感悟，有效地提高了我校教师教育实践能力。

(3) 传帮带。对班主任一周心理健康教育工作中存在的问题，作针对性的个别指导，参与班级辅导工作、帮助解决具体问题，充分发挥每个教师的主动性、积极性和创造性，创设身心健康的和谐氛围。

(1) 集体教育和个别辅导相结合。中学生心理健康教育应树立面向全体学生，以班级集体教育和个别辅导相结合，全体参与和个别对待相结合，使全体学生都能受到适当的教育，又使个别学生的各种特殊问题得到及时解决。与此同时，我们从学生之间存在的差异出发，建立了个别辅导模式，以弥补“集体辅导”的不足，为此，学校开展心理咨询活动。

(2) 心理健康教育与学校、家庭、社会教育相结合

## 心灵护航员培训心得篇五

1. 有了成绩要马上忘掉，这样才不会自寻烦恼；有了错误要时刻记住，这样才不会重蹈覆辙；有了机遇要马上抓住，这样才不会失去机会；有了困难要寻找对策，这样才能迎刃而解。

2. 如果你想快点成名，那么就得慢点睡觉；如果你想快点长智，那么就得慢点骄傲。如果你想慢点老化，那么你就得快点学习；如果你想慢点淘汰，那么就得快点迈步。

3. 只有使自己自卑的心灵自信起来，弯曲的身躯才能挺直；只有使自己懦弱的体魄健壮起来，束缚的脚步才能迈开；只有使自己狭隘的心胸开阔起来，短视的眼光才能放远；只有使自己愚昧的头脑聪明起来，愚昧的幻想才能抛弃！

4. 人生有很多路要选择，选中一条，走下去，便会碰见这条路上的人和风景；而选择另一条，则是完全不同的风景与人。有的人可能与你一起走，有的人留在原地，一起走的人，也可能在下一个路口与你分开。没什么可哀叹的，这是人生的必然，珍惜身边与你一起看风景的人，并在下一个分开路口，洒脱的用力的挥挥手。

5. 感谢伤害你的人，因为他磨炼了你的心志；感谢欺骗你的人，因为他增进了你的智慧；感谢中伤你的人，因为他砥砺了你的意志……感谢一切使你成长的人，因为有他，你才会不断进步。

6. 生命不是一场赛跑，而是一次旅行。比赛在乎终点，而旅行在乎沿途风景。该坚持时就坚持，以不变应万变，该改变时就改变，以万变应不变。

7. 亲情是一种深度，友情是一种广度，而爱情是一种纯度。亲情是没有条件、不求回报的阳光沐浴，友情是浩荡巨大、可以随时安然栖息的堤岸；而爱情则是神秘无边、可以使歌至到忘情泪至潇洒的心灵照射。人生一世，亲情、友情、爱情；三者缺一，已为遗憾，三者缺二，实为可怜；三者皆缺，活而如亡。

8. 如果你心中有阳光，就不会恐惧前方的坎坷；如果你心中有勇气，就不会畏缩不前；无论前方风多大，雨多大，闯过去就是一片海阔天空！孩子别忧伤，生命的美丽就是坚强的走过坎坷！

9. 好心没有错，但也要分清是非，不分原则的善良，是“愚善”，就像东郭先生一样。因此，在没有搞清一件事是否值得做之前，要敢于说“不”，不要被他人利用，更不要一不小心成为他人的替罪羊。

10. 其实路并没有错，错的是选择，爱并没有错，错的是缘分，

所以无论何地，一路的风景总是有限的，终究会有美好的。  
生命不是一场赛跑，而是一次旅行。